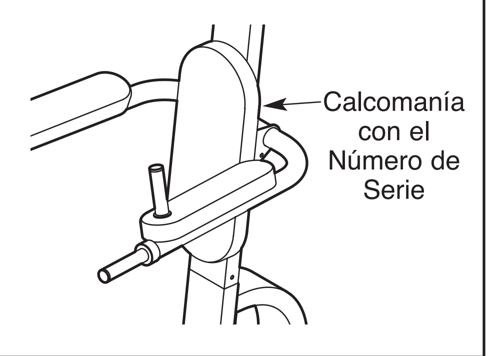
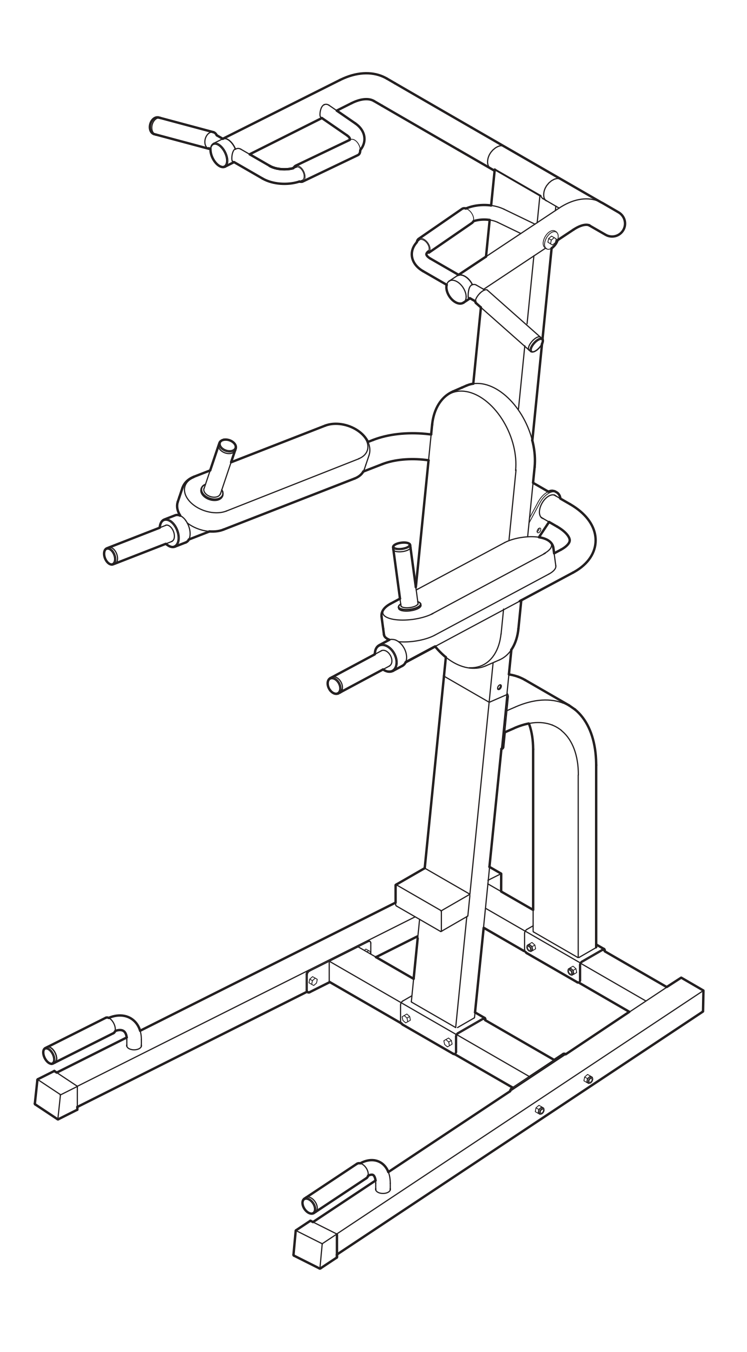


Nº de Modelo WEEVBE1495.1
Nº de Serie __________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

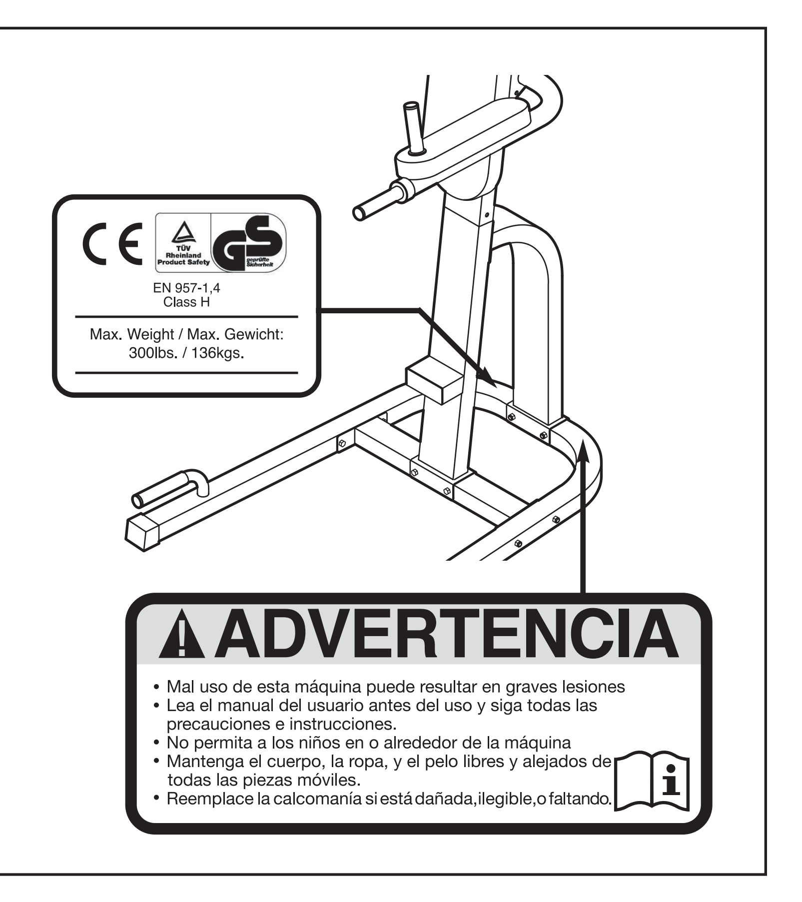
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su armadura de musculación, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Lea las instrucciones en este manual y todas las advertencias que están sobre el bastidor de ejercicios antes de usarlo. Use la armadura de musculación sólo como está descrito en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios dla armadura de musculación estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **La armadura de musculación está diseñado solamente para uso doméstico. No use la armadura de musculación en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

4. **Mantenga la armadura de musculación bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la armadura de musculación en una superficie plana, con una estera debajo de éste para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor dla armadura de musculación para montarlo, desmontarlo, y usarlo.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas lejos dla armadura de musculación en todo momento.**

6. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que usa la armadura de musculación. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.**

7. **Siempre use zapatos atléticos para proteger los pies mientras hace ejercicios.**

8. **La armadura de musculación está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg.**

9. **la armadura de musculación no está diseñado para ser usado con pesas. No utilice pesas u otras formas de resistencia con la armadura de musculación.**

10. **Si en cualquier momento durante el ejercicio siente dolor o mareo, deje de ejercitar inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la armadura de musculación WEIDER® PRO PT 800. la armadura de musculación está diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos mayores de músculos de la parte superior del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, la armadura de musculación le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la armadura de musculación. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

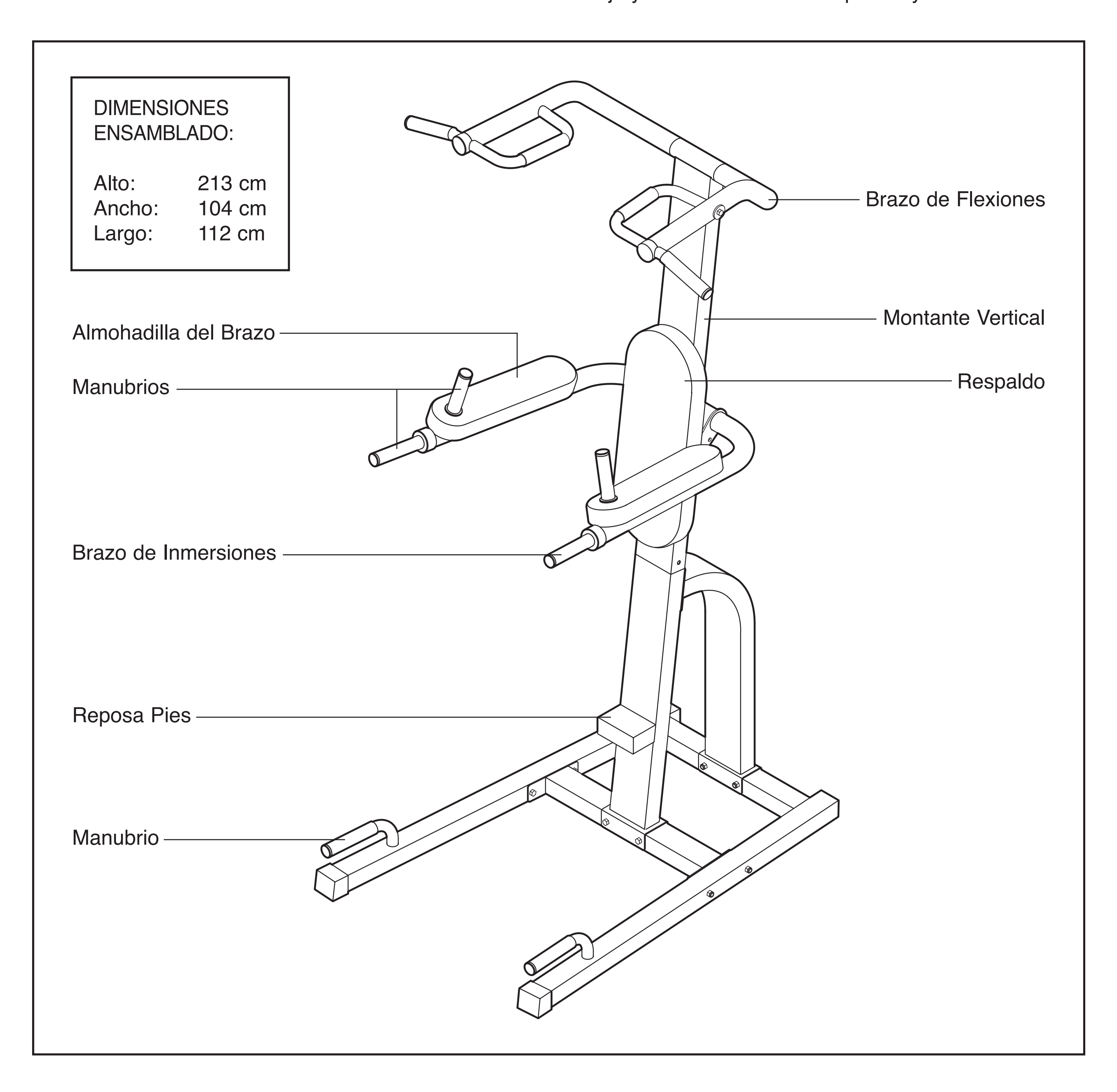


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeños pueden haberse prefijado. Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**

Perno de M10 x 215mm (22)

Perno de M10 x 95mm (27)

Arandela de M6 (15)

Perno de M10 x 90mm (19)

Tornillo de M10 x 75mm (36)

Arandela de M10 (30)

Tornillo de M10 x 70mm (31)

Contratuerca de M10 (25)

Tornillo de M10 x 65mm (29)

Tornillo de M6 x 65mm (21)

Tornillo de M10 x 30mm (20)

Tornillo Taladro de M4 x 16mm (24)

MONTAJE

Para facilitar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Debido al peso y al tamaño, la armadura de musculación se debe montar en el lugar donde se usará. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor dla armadura de musculación mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.
- Puede que necesite las siguientes herramientas (no se incluyen) para el montaje:

dos llaves inglesas

un mazo de goma

un destornillador estándar

un destornillador Phillips

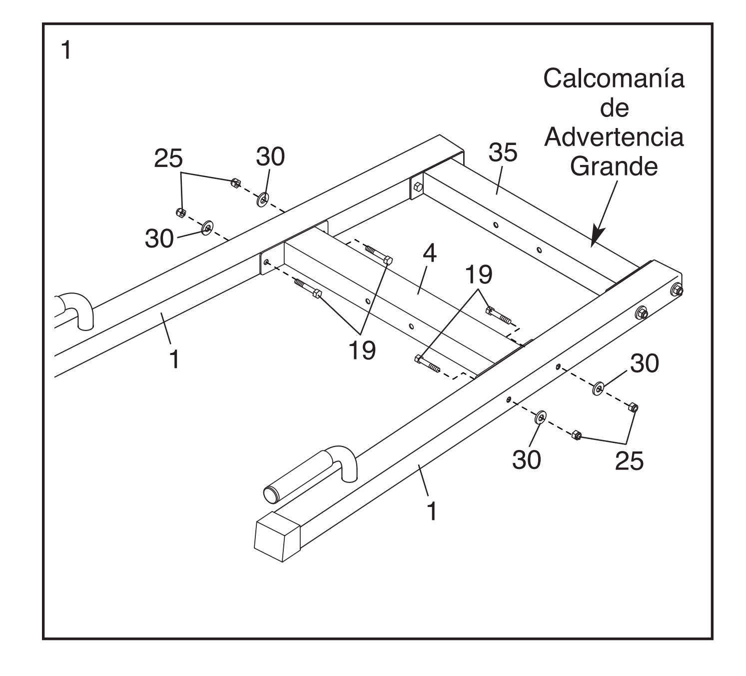
El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de cabezas cuencas, un juego de llaves ampliables y llaves de puntas cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de entender la información en el recuadro anterior.**

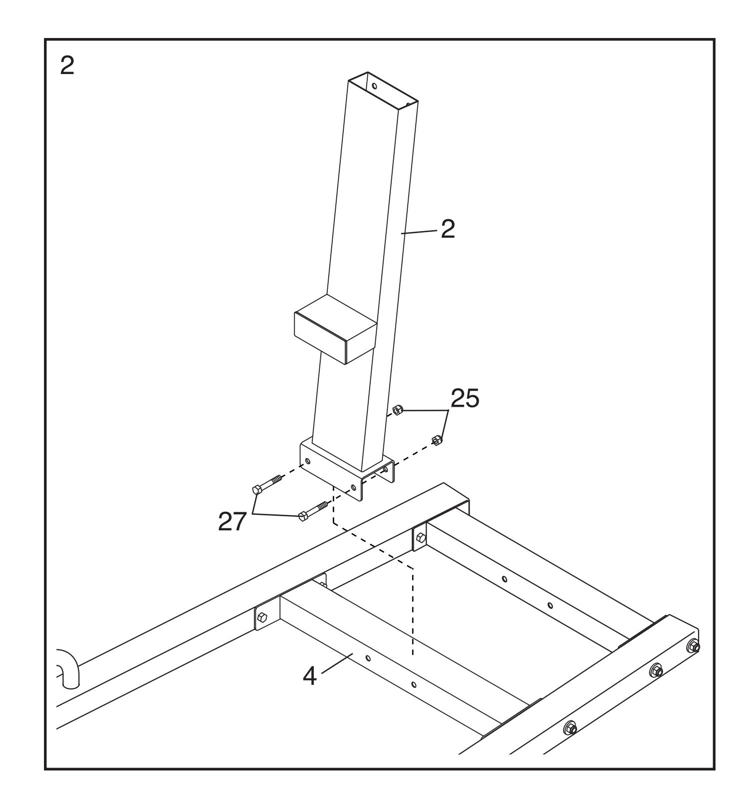
Oriente las dos Bases de la Armadura (1), la Base Central (4) y la Base Trasera (35) como se muestra. **Asegúrese de que la calcomanía de advertencia grande de la Base Trasera esté en la posición mostrada.**

Fije la Base Central (4) a las dos Armaduras de la Base (1) con cuatro Pernos de M10 x 90mm (19), cuatro Arandelas de M10 (30) y cuatro Contratuercas de M10 (25). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

Fije la Base Trasera (35) a las dos Armaduras de la Base (1) de la misma forma.



2. Fije la Base del Montante Vertical (2) a la Base Central (4) con dos Pernos de M10 x 95mm (27) y dos Contratuercas de M10 (25). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

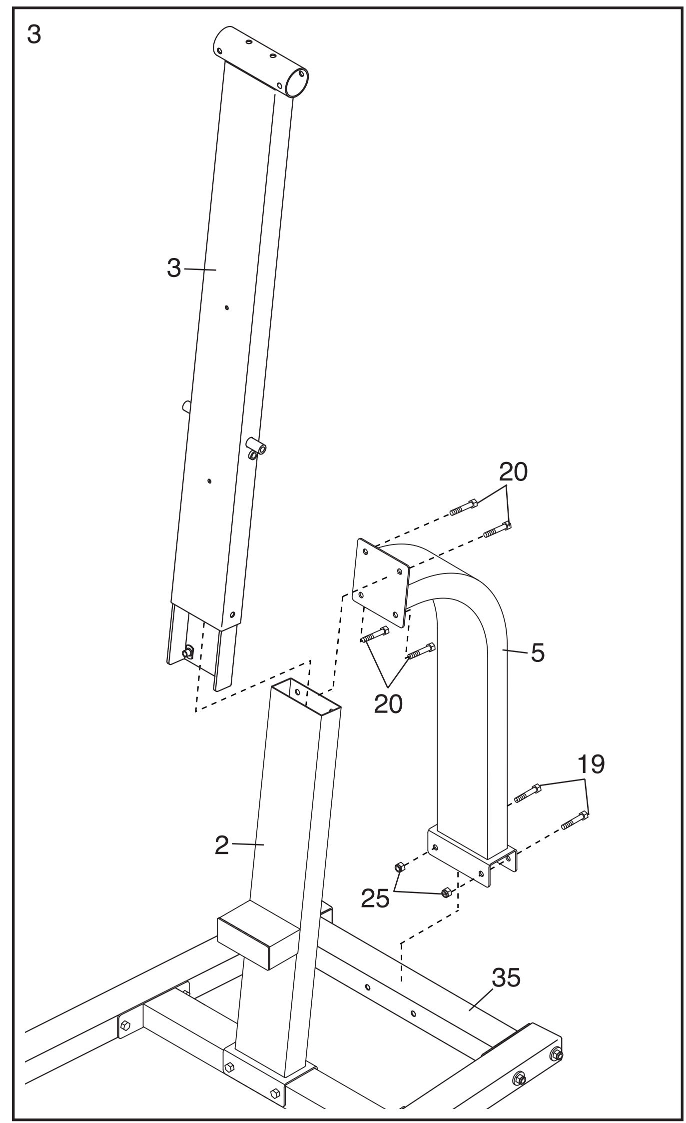


3. Fije el Apoyo (5) a la Base Trasera (35) con dos Pernos de M10 x 90mm (19) y dos Contratuercas de M10 (25). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

Inserte el Montante Vertical (3) dentro de la Base del Montante Vertical (2).

Fije el Montante Vertical (3) y el Apoyo (5) a la Base del Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M10 x 30mm (20).

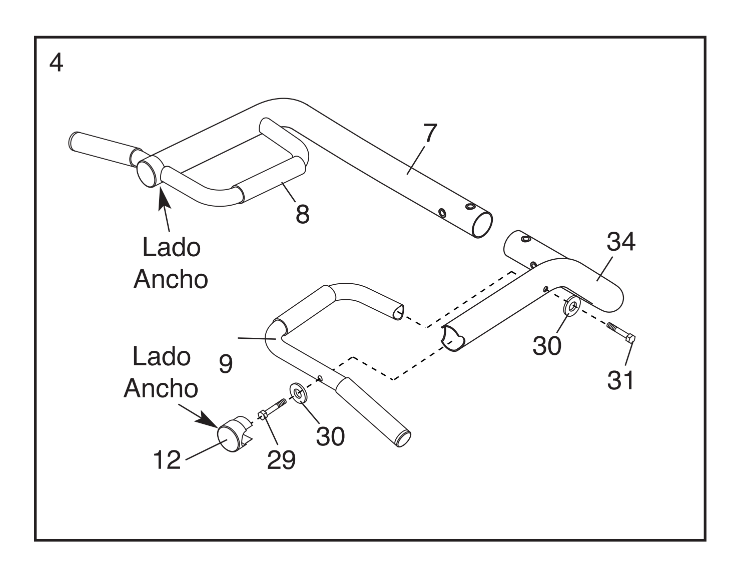
Véanse los pasos 1—3. Ajuste las Contratuercas de M10 (25).



4. Fije el Manubrio Izquierdo (9) al Brazo de Flexiones Izquierdo (34) con un Tornillo de M10 x 65mm (29), una Tornillo de M10 x 70mm (31) y una Arandela de M10 (30).

   Presione la Tapa Interna Redonda de 50mm (12) dentro del Brazo de Flexiones Izquierdo (34). **Asegúrese de que el lado ancho de la Tapa esté del lado que se muestra.**

   Fije el Manubrio Derecho (8) al Brazo de Flexiones Derecho (7) de la misma forma.



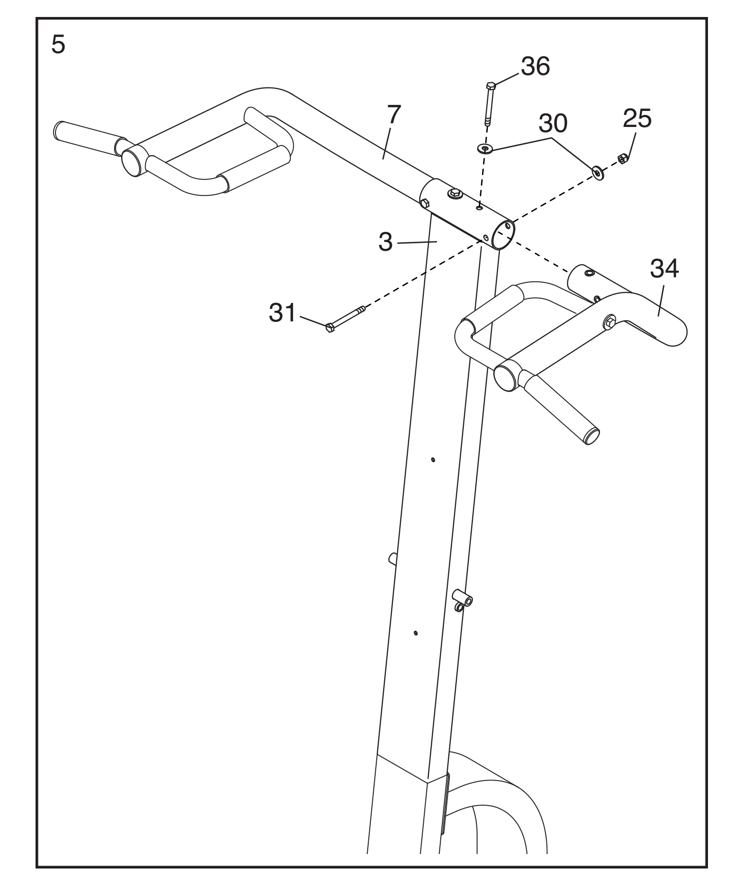


5. Inserte el Brazo de Flexiones Izquierdo (34) dentro del Montante Vertical (3).

   Fije el Brazo de Flexiones Derecho (34) al Montante Vertical (3) con un Tornillo de M10 x 75mm (36) y una Arandela de M10 (30). **No ajuste los Tornillos todavía.**

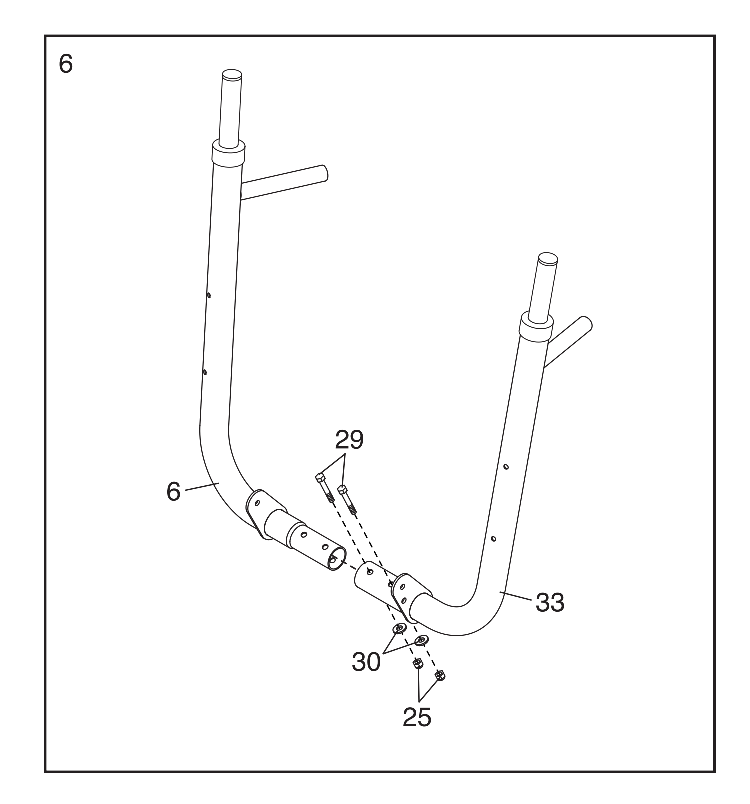
   Fije el Brazo de Flexiones Izquierdo (34) con un Tornillo de M10 x 70mm (31), una Arandela de M10 y una Contratuerca de M10 (25). **A continuación, ajuste el Tornillo de M10 x 75mm (36).**

   Fije el Brazo de Flexiones Derecho (7) al Montante Vertical (3) de la misma forma.



6. Oriente los Brazos de Inmersiones Derecho e Izquierdo (6, 33) como se muestra. Deslice el Brazo de Inmersiones Izquierdo hacia el Brazo de Inmersiones Derecho.

   Fije los Brazos de Inmersiones Derecho e Izquierdo (6, 33) con dos Tornillos de M10 x 65mm (29), dos Arandelas de M10 (30) y dos Contratuercas de M10 (25).

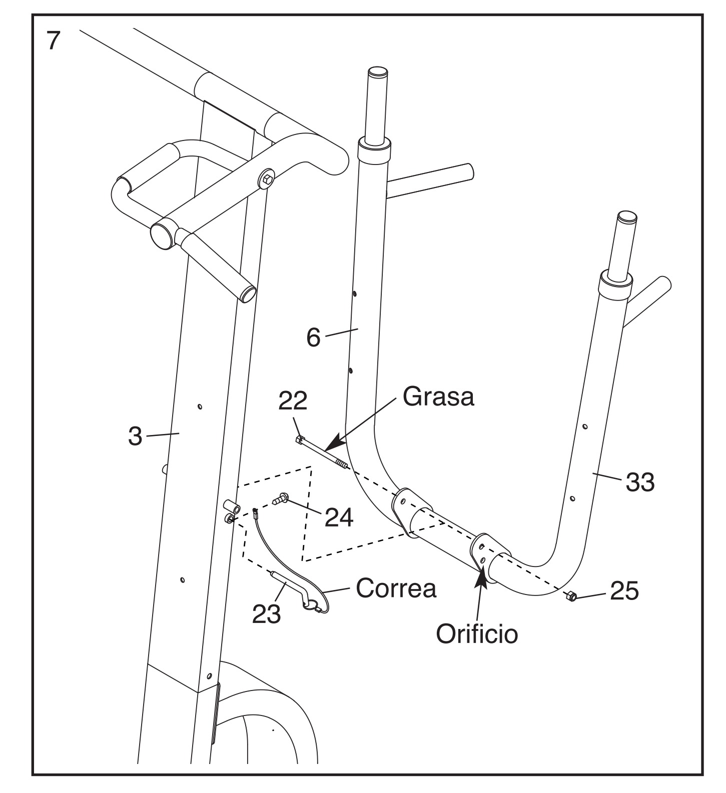


7. Aplique un poco de la grasa incluida a un Perno de M10 x 215mm (22).

   Fije los Brazos de Inmersiones Derecho e Izquierdo (6, 33) al Montante Vertical (3) con el Perno de M10 x 215mm (22) y una Contratuerca de M10 (25). **No ajuste de más la Contratuerca; los Brazos de Inmersiones deben poder girar libremente.**

   Fije la correa del Pasador (23) al Montante Vertical (3) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (24).

   Inserte el Pasador (23) dentro del orificio en el Brazo de Inmersiones Izquierdo (33) y dentro del Montante Vertical (3).



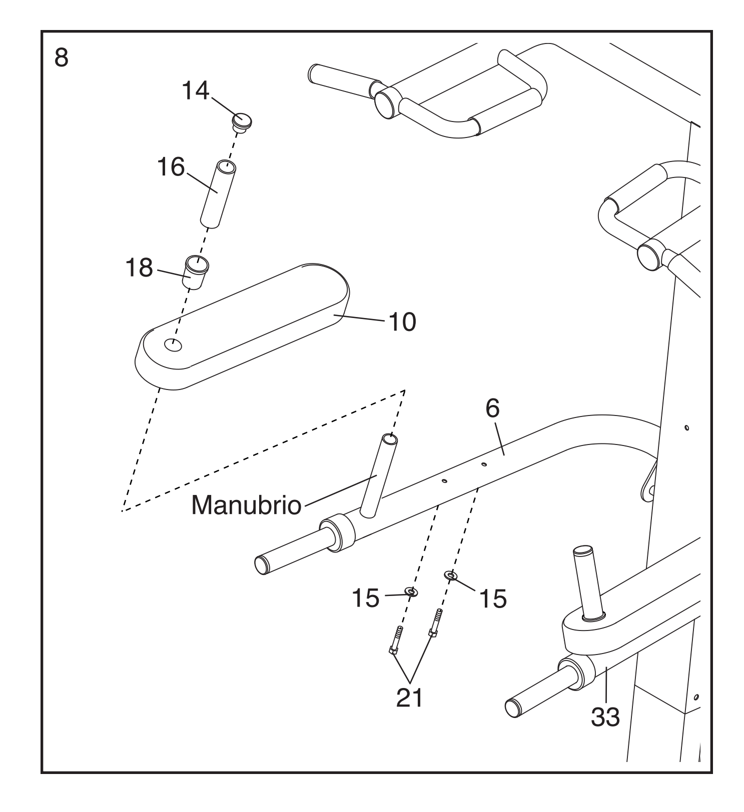
8. Fije la Almohadilla del Brazo (10) al Brazo de Inmersiones Derecho (6) con dos Tornillos de M6 x 65mm (21) y dos Arandelas de M6 (15).

   Humedezca un Mango Corto de la Almohadilla (16) y el manubrio indicado del Brazo de Inmersiones Derecho (6) con agua jabonosa.

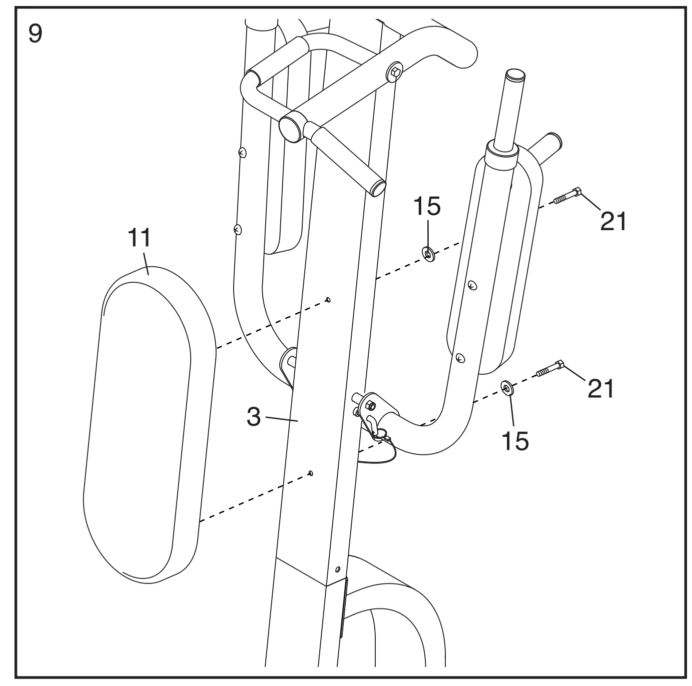
   Prima uma Bucha (18), a Pega de Acolchoamento Curta (16) e uma Tampa Interior Redonda de 28mm (14) no punho do Braço de Inclinação Direito (6).

   Repita este passo para o Braço de Inclinação Esquerdo (33).

).



9. Fije el Respaldo (11) a Montante Vertical (3) con dos Tornillos de M6 x 65mm (21) y dos Arandelas de M6 (15).



10. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la armadura de musculación.**

AJUSTES

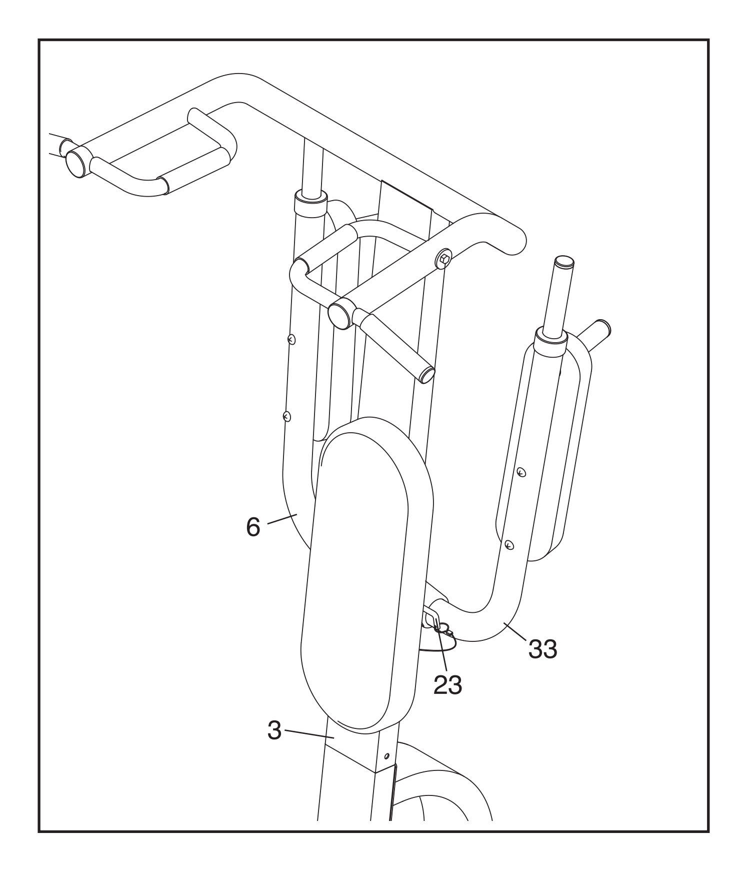
Esta sección explica cómo ajustar la armadura de musculación. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 12 para información importante sobre cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, refiérase a la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que use la armadura de musculación. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. la armadura de musculación se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice solventes para limpiar el banco de pesas. No use solventes.

AJUSTE DE LOS BRAZOS DE INMERSIONES

Para ajustar los Brazos de Inmersiones Derecho e Izquierdo (6, 33) en las posiciones elevada o descendida, extraiga el Pasador (23). Mueva los Brazos de Inmersiones Derecho e Izquierdo a la nueva posición y vuelva a insertar el Pasador dentro del Brazo de Inmersiones Izquierdo.

Nota: El Pasador (23) se debe insertar dentro del Brazo de Inmersiones Izquierdo (33) y del Montante Vertical (3) cuando el Brazo de Inmersiones Izquierdo está en la posición elevada, tal como se muestra en el diagrama. El Pasador estará detrás del Montante Vertical cuando el Brazo de Inmersiones Izquierdo esté en la posición descendida.



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

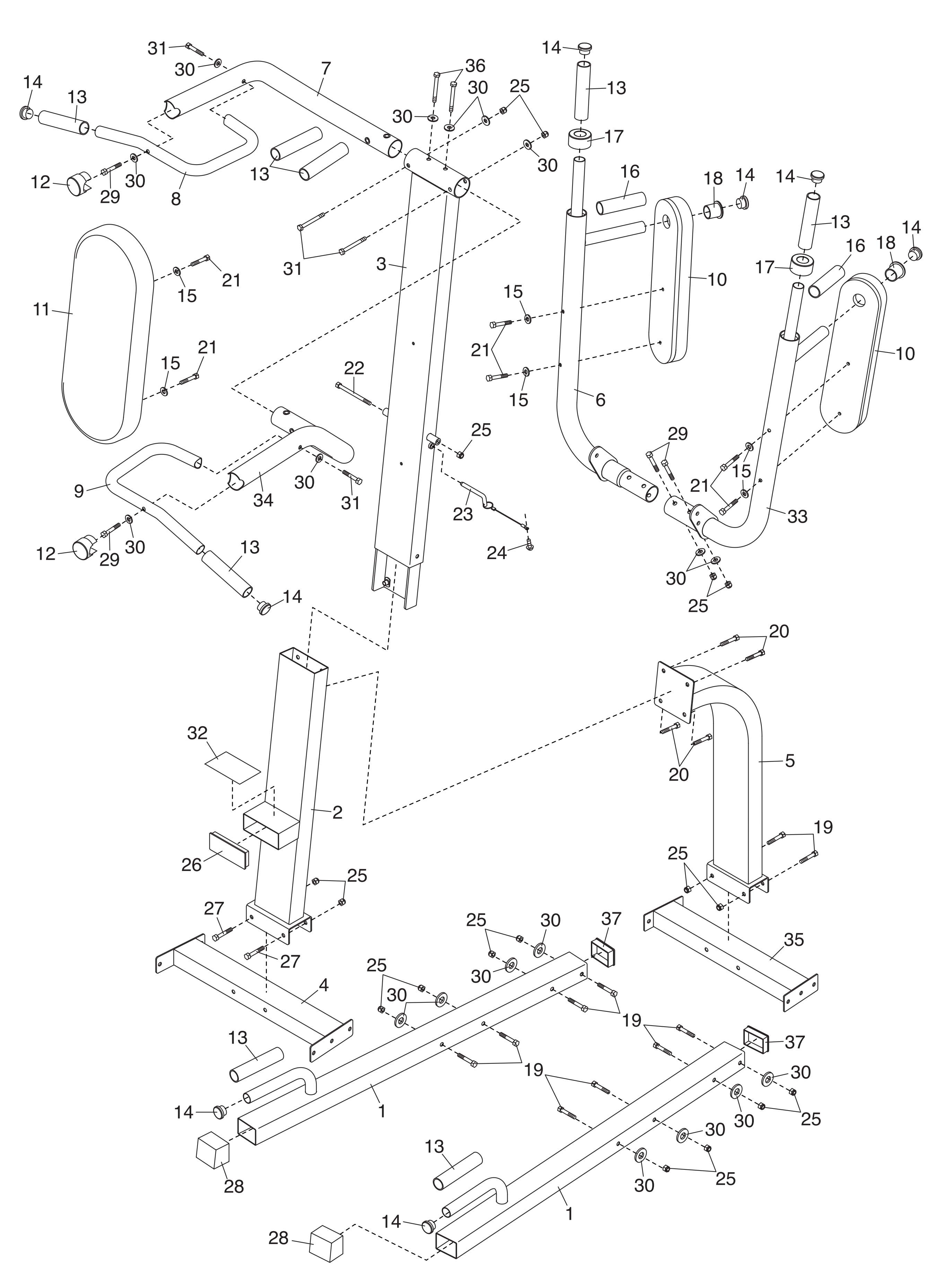
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE1495.1 R0709A

N°	Ctd.	Descripción
1	2	Armadura de la Base
2	1	Base del Montante Vertical
3	1	Montante Vertical
4	1	Base Central
5	1	Apoyo
6	1	Brazo de Inmersiones Derecho
7	1	Brazo de Flexiones Derecho
8	1	Manubrio Derecho
9	1	Manubrio Izquierdo
10	2	Almohadilla del Brazo
11	1	Respaldo
12	2	Tapa Interna Redonda de 50mm
13	8	Mango Largo de la Almohadilla
14	8	Tapa Interna Redonda de 28mm
15	6	Arandela de M6
16	2	Mango Corto de la Almohadilla
17	2	Tapa del Brazo Redondo de 50mm
18	2	Buje
19	10	Perno de M10 x 90mm
20	4	Tornillo de M10 x 30mm
21	6	Tornillo de M6 x 65mm
22	1	Perno de M10 x 215mm
23	1	Pasador
24	1	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
25	17	Contratuerca de M10
26	1	Tapa Interna de 50mm x 127mm
27	2	Perno de M10 x 95mm
28	2	Tapa del Extremo de 70mm x 50mm
29	4	Tornillo de M10 x 65mm
30	18	Arandela de M10
31	4	Tornillo de M10 x 70mm
32	1	Cinta del Mango
33	1	Brazo de Inmersiones Izquierdo
34	1	Brazo de Flexiones Izquierdo
35	1	Base Trasera
36	2	Tornillo de M10 x 75mm
37	2	Tapa Interna de 50mm x 70mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambiar sin ningún aviso. Para información acerca de cómo solicitar piezas de reemplazo, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE1495.1 R0709A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 282764 R0709A